

SUŠENÁ ZRNA NA MLEČNÝ KEFÍR

Ingredience: sušená zrna na mléčný kefír z organické produkce

AKTIVACE ZRN

1. Přidejte keřirová zrna do 50 ml mléka. Doporučujeme použít čerstvé plnotučné mléko (ne trvanlivé).
2. Fermentujte 24 hodin (při pokojové teplotě 20–24 °C). Po 12 hodinách jemně promíchejte.
3. Po 24 hodinách zcedte zrna přes jemné sítko.
4. První tři kroky opakujte, dokud zrna neprojeví aktivitu (kysnutí, houstnutí). Trvá to cca 5-7 cyklů. Poté začněte používat 100 ml mléka a kroky 2 a 3 opakujte, dokud kefír opět nezhoustne. Postupně zvyšujte množství mléka na 200 ml.
5. Jakmile 200 ml mléka do 24 hodin vykvasí na kefír, zrna jsou připravena k použití.

RECEPT NA MLEČNÝ KEFÍR

1. Aktivovaná zrna na mléčný kefír
2. 600 ml mléka

Přidejte zrna do mléka a přikryjte. Nechte horní víko mírně pootevřené a nechte 24 hodin kvasit při pokojové teplotě (20-24 °C). Kefír scedte a zrna použijte do další várky. Mléčný kefír je připraven k druhému kvašení.

Sušená zrna na mléčný kefír mohou být velikostně menší. Proto je během prvních několika týdnů lepší používat jemné sítko, dokud zrna nevyrostou.

Skladujte v neotevřeném obalu na suchém a chladném místě až 12 měsíců. Po otevření ihned použijte.

Všechna fermentovaná jídla mohou obsahovat stopy alkoholu a histaminu. Pokud připravujete kefír pro děti, kojíte nebo jste těhotná, poraďte se před konzumací s lékařem.

Produkt obsahuje mléko.